

**SURVEI STATUS GIZI TERHADAP HASIL BELAJAR
PENJAS SISWA SMP NEGERI 1 WONOMULYO
KABUPATEN POLMAN**

SKRIPSI



SALLIANTO

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2018**

ABSTRAK

Sallianto, 2018. *Survei Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo.* Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui status gizi dan hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo dan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara status gizi terhadap hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo yang memiliki tingkat usia yang sama, yaitu 13-16 tahun dengan jumlah sampel 30 siswa dan pengambilan sampel yaitu menggunakan *sampling purposive* atau teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dari hasil penelitian status gizi berkategori sangat kurus (0%) berkategori kurus sebanyak 6 siswa atau 20%, berkategori normal sebanyak 24 siswa atau 80%, berkategori gemuk (0%) dan berkategori sangat gemuk (0%) secara umum status gizi siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo adalah dominan berkategori normal. Sedangkan data hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo dalam kategori Kurang (0%), Cukup (0%), Baik (100%) atau 30 siswa, dan Sangat Baik (0%). Secara umum hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo adalah dominan berkategori baik.

Hasil analisis untuk menerima dan menolak H_0 dengan bantuan nilai signifikan, jika nilai sig kurang 5% maka H_0 ditolak, sebaliknya diterima. Dari tabel output diatas terlihat nilai $\text{sig} = 0,000$ kurang dari 5% berarti H_0 ditolak dan H_a menerima. Jadi ada korelasi atau hubungan antara status gizi dan hasil belajar penjas. Dari nilai $\text{sig} 0,939$, maka berdasarkan tabel interpretasi nilai koefisien korelasi terlihat bahwa hubungan status gizi terhadap hasil belajar penjas sangat tinggi.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Pengukuran ini cocok untuk remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan. Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. Selain itu masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas. Obesitas menjadi ancaman serius bagi kesehatan, kondisi obesitas akan membawa beberapa konsekuensi, seperti diskriminasi dari teman teman, kesan negatif dari diri sendiri, kurang bisa bersosialisasi dan depresi.

Meningkatkan hasil belajar siswa pada dasarnya adalah membuat siswa melihat bagaimana hubungan antara materi yang diharapkan untuk dipelajarinya dengan dirinya sendiri sebagai individu. Proses ini berarti mewujudkan pada siswa bagaimana pengetahuan atau kecakapan tertentu mempengaruhi dirinya, melayani tujuan-tujuannya, memuaskan kebutuhan-kebutuhannya, bila siswa menyadari bahwa belajar dianggapnya penting, dan bila siswa melihat bahwa hasil dari pengalaman belajarnya akan membawahkan kemajuan pada dirinya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian yaitu:

1. Bagaimana status gizi siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo?
2. Bagaimana hasil belajar siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo?

3. Bagaimana keterkaitan status gizi terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Status Gizi dan hasil Belajar Penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo Kabupaten Polman.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat membuktikan secara ilmiah tentang status gizi hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo Kabupaten Polman
 - b. Dapat dijadikan acuan bahan kajian bagi peneliti berikutnya, sehingga hasilnya lebih mendalam.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi orang tua siswa, dapat dijadikan suatu pengetahuan akan pentingnya status gizi minat belajar penjas khususnya saat masa anak-anak.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Oleh sebab itu, pada bab ini akan diuraikan beberapa teori atau pendapat para ahli yang berkontribusi dengan penelitian. Dengan teori yang dikemukakan, diharapkan dapat memecahkan dengan sebaik-baiknya permasalahan yang diungkapkan pada bab sebelumnya.

1. Hakikat Gizi

Menurut Sunita Almatier (2002: 3), zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Secara klasikal kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan energi, membangun, dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Tetapi sekarang kata gizi

mempunyai pengertian yang lebih luas di samping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja.

Terpenuhinya kebutuhan gizi seimbang sangat penting bagi tubuh manusia, karena kekurangan asupan gizi akan menimbulkan efek negatif bagi tubuh kita, seperti diungkapkan oleh Marsetyo (1999: 2) bahwa kekurangan gizi akan berakibat:

- (1) pertumbuhan dan perkembangan kurang normal.
- (2) kelesuan, tidak bergairah melakukan kegiatan sehari-hari.

Usia sekolah berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan, karena itu usia anak sekolah sangat membutuhkan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan khususnya energi dan protein. Disamping itu anak sekolah merupakan konsumen yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan yang dikehendaknya. Kecepatan pertumbuhan anak sekolah jika tidak diimbangi dengan zat gizi yang seimbang dikhawatirkan kesempatan tumbuh yang pesat tersebut akan terganggu. Memperhatikan kuantitas dan kualitas zat gizi diharapkan makanan yang dikonsumsi anak-anak dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya.

Menurut Marsetyo, (1995: 1) manfaat zat-zat gizi adalah sebagai berikut:

- a. Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam masa pertumbuhan.
- b. Menyediakan zat pembangun untuk membentuk berbagai jaringan tubuh.

Beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa gizi merupakan proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh untuk menghasilkan tenaga. Gizi berguna untuk menyediakan energi, membangun, dan

memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. 23 Zat gizi digolongkan ke dalam 6 (enam) kelompok utama, yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Gizi bagi tubuh berfungsi untuk sumber energi, pertumbuhan dan mempertahankan jaringan-jaringan tubuh serta mengatur proses metabolisme di dalam tubuh.

2. Status Gizi

Status gizi dalam buku Dasar-Dsara Ilmu Gizi Dalam Keperawatan Ida Mardalena, S.Kep., Ners., M.Si (2017:147), adalah keadaan tubuh manusia sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Adapun kategori dari status gizi dibedakan menjadi tiga, yaitu gizi lebih, gizi baik dan gizi kurang.

Status gizi menurut Sunita Almitsier (2002: 3), adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang baik dan lebih. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 3), status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang prestasi olahraga. Sedangkan menurut (I Dewa Nyoman Supariasa, dkk, 2010: 18) status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu. Contohnya gondok endemik merupakan keadaan seimbang tidaknya asupan dan pengeluaran yodium dalam tubuh.

Berdasarkan beberapa teori diatas status gizi merupakan keadaan keseimbangan dalam tubuh sebagai akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang diperlukan dalam proses pertumbuhan. Status gizi yang baik sangat diperlukan untuk mempertahankan kebugaran dan kesehatan,

membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang prestasi olahraga.

3. Fungsi Gizi

Fungsi gizi menurut G. Kartasaputra (2002: 1) zat gizi digunakan untuk (a).memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan, dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan, (b). memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Sedangkan menurut Choiril Asmiyawati, dkk (2008: 19) makanan bergizi sebagai sumber energy, bahan pembangun, pelindung tubuh, dan pengatur tubuh.

Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat gizi adalah untuk pertumbuhan badan, pembangun dan pelindung tubuh, serta digunakan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Agar tubuh kita terpenuhi akan kebutuhan zat gizi, maka makanan yang kita makan setiap hari harus bergizi. Makanan bergizi yaitu makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan dalam tubuh yaitu karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air.

a. Karbohidrat

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 20) fungsi karbohidrat bagi tubuh (1) sebagai sumber tenaga, (2) sebagai makanan cadangan, (3) untuk mempertahankan suhu tubuh. Bahan makanan yang mengandung karbohidrat antarlain: gandum, beras sagu, ketela pohon.

b. Lemak

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 21) lemak juga sebagai sumber tenaga, lemak ini berfungsi sebagai makanan cadangan. Bahan makanan yang mengandung lemak antara lain: kelapa, kacang tanah, kuning telur, keju, dan daging.

c. Protein

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 21) protein sebagai zat pembangun tubuh, makanan yang berprotein berguna untuk pertumbuhan, perkembangan,

mengganti sel-sel tubuh yang rusak. Bahan makanan yang mengandung protein antara lain: susu, daging, putih telur, dan kacang-kacangan.

d. Mineral

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 21) mineral merupakan zat pengatur tubuh. Mineral diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit, walaupun tubuh hanya memerlukan sedikit, kita harus memenuhinya. Jika tubuh kekurangan mineral, kesehatan akan terganggu.

e. Vitamin

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 22) vitamin berfungsi sebagai zat pengatur dan pelindung tubuh. Vitamin dapat mencegah timbulnya penyakit. Sebaliknya, kekurangan vitamin dapat mengganggu kesehatan, misalnya sariawan akibat tubuh kekurangan vitamin C.

f. Air

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 23) air berguna untuk melarutkan zat-zat makanan, melancarkan pencernaan makanan serta mengatur suhu tubuh. Air dapat diperoleh dari air yang kita minum. Selain itu air juga diperoleh dari bahan makanan seperti buah-buahan dan sayur-sayuran. Pada kondisi normal membutuhkan 2,5 liter air setiap hari.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi salah satunya ditinjau dari sudut pandang epidemiologi masalah gizi sangat dipengaruhi oleh faktor pejamu, agens dan lingkungan. Faktor pejamu meliputi fisiologi, metabolisme, dan kebutuhan zat gizi. Faktor agens meliputi zat gizi yaitu zat gizi makro seperti karbohidrat, protein dan lemak, serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Faktor lingkungan (makanan) meliputi bahan makanan, pengolahan, penyimpanan, penghidangan dan higienis, serta sanitasi makanan (I Dewa Nyoman Supariasa dkk, 2002: 14).

Dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi keadaan gizi adalah keadaan ekonomi keluarga. Sehingga apabila dijumpai permasalahan kemiskinan, pendidikan yang kurang, dan ketrampilan yang kurang akan menyebabkan berbagai masalah gizi secara tidak langsung. Diantaranya persediaan makanan dirumah, perawatan anak dan ibu hamil, serta pelayanan kesehatan hal tersebut dapat menyebabkan kurangnya asupan makanan dan penyakit infeksi yang bisa menyebabkan seseorang mengalami kekurangan gizi.

5. Cara mengukur status gizi

Cara mengukur status gizi menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 3-5), cara mengukur status gizi dapat dilakukan dengan cara:

a. Pemeriksaan langsung:

Untuk mengetahui status gizi seseorang, dapat dilakukan pemeriksaan secara langsung yang meliputi:

1) Antropometri

Pemeriksaan antropometri dilakukan dengan cara mengukur: tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas, tebal lemak tubuh (triceps, briceps, subcapula dan suprailiac). Pengukuran antropometri bertujuan untuk mengetahui status gizi berdasarkan ukuran lainnya, misalnya berat badan dan tinggi badan menurut umur (BB dan TB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), lingkar lengan atas menurut umur (LLA/U), lingkar lengan atas menurut tinggi badan (LLA/TB).

2) Biokimia

Pemeriksaan laboratorium (biokimia), dilakukan melalui spesimen jaringan tubuh (darah, urin, tinja, hati dan otot) yang diuji secara laboratorium terutama untuk mengetahui kadar hemoglobin, feritin glukosa dan kolesterol. Pemeriksaan biokimia bertujuan

untuk mengetahui kekurangan gizi spesifik.

3) Klinis

Pemeriksaan dilakukan pada jaringan epitel (supervisial epithel tissue) seperti kulit, mata, rambut dan mukosa glukosa. Pemeriksaan klinis bertujuan mengetahui status kekurangan gizi dengan melihat tanda-tanda khusus.

4) Biofisik

Pemeriksaan dilakukan dengan melihat kemampuan fungsi serta perubahan struktur jaringan. Pemeriksaan biofisik bertujuan untuk mengetahui status tertentu, misalnya pada orang buta senja.

b. Pemeriksaan tidak langsung

1) Survei konsumsi

Penilaian konsumsi makanan, dilakukan dengan wawancara kebiasaan makan dan penghitungan konsumsi makanan sehari-hari. Tujuan penilaian ini ialah mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan gizi.

2) Status vital

Pemeriksaan dengan menganalisis data kesehatan seperti angka kematian, sakit dan kematian akibat hal-hal yang berhubungan dengan gizi. Pemeriksaan ini bertujuan menemukan indikator tidak langsung status gizi masyarakat.

3) Faktor ekologi

Pengukuran status gizi didasarkan atas ketersediaan makanan yang dipengaruhi oleh faktor ekologi (iklim, tanah, irigasi dan lain-lain). Tujuannya adalah untuk mengetahui penyebab malnutrisi masyarakat.

c. Pengukuran Antropometri

Pengukuran antropometri merupakan cara yang paling sering

digunakan karena memiliki beberapa kelebihan yaitu:

- 1) Alat mudah diperoleh
- 2) Pengukuran mudah dilakukan
- 3) Biaya murah
- 4) Hasil pengukuran mudah disimpulkan
- 5) Dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah
- 6) Dapat mendeteksi riwayat hidup masa lalu

Selain itu pengukuran antropometri juga memiliki beberapa kekurangan, diantaranya :

- 1) Kurang sensitif
- 2) Faktor luar (penyakit, genetik, dan penurunan penggunaan energi) tidak dapat dikendalikan.
- 3) Kesalahan pengukuran akan mempengaruhi akurasi kesimpulan
- 4) Kesalahan-kesalahan antara lain: pengukuran, perubahan hasil pengukuran baik fisik maupun komposisi jaringan, analisis dan asumsi salah. Pengukuran antropometri untuk mengetahui status gizi dapat dilakukan.

Dengan beberapa cara:

1. Penimbangan berat badan
Penimbangan dilakukan dengan pakaian seminim mungkin, dan tubuh dalam keadaan tidak berkeringat. Menggunakan alat timbangan berat badan standar dengan ketelitian sampai dengan 100 gram.
2. Pengukuran tinggi badan
Pengukuran dilakukan dengan sikap berdiri tegak tanpa sepatu. Pengukuran tinggi badan menggunakan pola sentimeter yang fleksibel dan tidak elastis yang ditempelkan secara vertical pada dinding atau tiang tegak

menggunakan alat ukur tinggi badan “Microtoise”.

3. Pengukuran lingkaran lengan atas
Ukuran lengan atas menunjukkan massa otot. Pengukuran pada titik di tengah ujung tulang bahu dan benjolan siku dengan posisi lengan bergantung rileks. 28
Menggunakan alat ukur pola sentimeter yang fleksibel dan tidak elastis atau meteran baja, dilingkarkan pada lengan atas.
4. Pengukuran lemak di bawah kulit
Pengukuran lemak menunjukkan masa lemak tubuh dan komposisi tubuh. Pengukuran dilakukan pada bicep, tricep, subscapula dan suprailliac. Alat ukur yang digunakan berupa skinfold caliper dengan ketelitian 0,1 mm.

Dalam penelitian yang akan dilakukan, peneliti hanya akan menggunakan cara pengukuran antropometri dengan menggunakan tinggi badan dan berat badan sebagai cara untuk mengukur status gizi siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo Kabupaten Polman

6. Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Setelah suatu proses belajar berakhir, maka siswa memperoleh suatu hasil belajar. Hasil belajar mempunyai peranan penting dalam proses pembelajaran. Tujuan utama yang ingin dicapai dalam kegiatan pembelajaran adalah hasil belajar. Hasil belajar digunakan untuk mengetahui sebatas mana siswa dapat memahami serta mengerti materi tersebut. Menurut Hamalik (2004: 31) hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengetahuan-pengetahuan, sikap-sikap, apresiasi, abilitas, dan keterampilan.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2013: 3) “hasil belajar merupakan hasil

dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar”. Menurut Hamalik (2004: 49) “mendefinisikan hasil belajar sebagai tingkat penguasaan yang dicapai oleh pelajar dalam mengikuti proses belajar mengajar sesuai dengan tujuan pendidikan yang 13 ditetapkan”. Sedangkan, Winkel (2009) mengemukakan bahwa “hasil belajar merupakan bukti keberhasilan yang telah dicapai oleh seseorang”.

Hasil belajar merupakan pengukuran dari penilaian kegiatan belajar atau proses belajar yang dinyatakan dalam symbol, huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap anak pada periode tertentu. Menurut “Susanto (2013: 5) perubahan yang terjadi pada diri siswa, baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotor sebagai hasil dari belajar”.

Pengertian tentang hasil belajar dipertegas oleh Nawawi (dalam Susanto, 2013: 5) yang menyatakan bahwa hasil belajar dapat diartikan sebagai tingkat keberhasilan siswa dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran tertentu.

Menurut Sudjana (2009: 3) “mendefinisikan hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif dan psikomotor”.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua faktor yaitu yang berasal dari dalam diri siswa dan faktor dari luar diri siswa.

Menurut Carroll (dalam Sudjana 2009:40) terdapat lima faktor yang

mempengaruhi hasil belajar siswa antara lain: (1) bakat siswa; (2) waktu yang tersedia bagi siswa; (3) waktu yang diperlukan guru untuk menjelaskan materi; (4) kualitas pengajaran; dan (5) kemampuan siswa.

Sementara menurut Munadi dalam Rusman. T (2013: 124) faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar antara lain meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi faktor fisiologis dan faktor psikologis. Sementara faktor eksternal meliputi faktor lingkungan dan faktor instrumental.

7. Belajar

a. Pengertian belajar

Belajar merupakan aktivitas untuk memperoleh pengetahuan dimana dalam aktivitasnya seseorang yang tidak tahu menjadi tahu. Dalam kehidupan sehari-hari seseorang mengalami proses belajar. Dengan belajar seseorang memperoleh kecakapan, keterampilan dan sikap.

Mengenai pengertian belajar, Slameto mengatakan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2015:2). Hal ini relevan dengan pengertian belajar menurut Cronbach yaitu “Belajar adalah perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman”.

Dalam belajar, seorang individu melalui tahap-tahap seperti yang dikatakan oleh Harold Spears, “Learning is observe, to read, to imitate, to try something themselves, to listen, to follow direction. (Belajar adalah mengamati, membaca, meniru, mencoba sesuatu, mendengar, dan mengikuti arah tertentu)” (Suprijono, 2012: 2). Tahap-tahap itulah yang menurut BellGredler menjadi suatu rangkaian proses seorang individu untuk

mendapatkan aneka ragam kompetensi, kemampuan, dan pola perilaku (Winataputra, 2009: 5).

Definisi belajar menurut para ahli di atas masing-masing memiliki keterkaitan antara yang satu dengan yang lainnya.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses yang dilakukan dengan sadar atau disengaja sampai terjadi perubahan tingkah laku, pengetahuan, pemahaman, ketrampilan, maupun nilai sikap dan didapatkan melalui proses mengamati, membaca, meniru, mencoba sesuatu, mendengar, dan mengikuti arah tertentu.

b. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi belajar

Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dibagi menjadi dua golongan. Menurut Ngalim Purwanto (2002: 102) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi belajar yaitu, “Faktor yang ada pada diri organisme itu sendiri yang kita sebut faktor individual, dan faktor yang ada diluar individu yang kita sebut sosial”.

Yang termasuk ke dalam faktor individual antara lain: faktor kematangan/pertumbuhan, kecerdasan, latihan, motivasi, dan faktor pribadi. Sedangkan termasuk faktor sosial antara lain faktor keluarga/keadaan rumah tangga, guru dan cara mengajarnya, alat-alat yang dipergunakan dalam belajar-mengajar, lingkungan dan kesempatan mengajar, lingkungan dan kesempatan yang tersedia, dan motivasi sosial.

Dalam buku Slameto (2015:54) belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar banyak jenis tetapi dapat digolongkan menjadi dua golongan saja, yaitu, faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang

belajar, sedangkan faktor ekstern adalah faktor yang ada di luar individu.

1) Faktor-faktor intern.

Didalam membicarakan faktor intern ini, akan dibahas menjadi tiga faktor yaitu; faktor jasmaniah, faktor psikologis dan faktor kelelahan.

2) Faktor jasmaniah

a) Faktor kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian-bagiannya/bebas dari penyakit.

b) Cacat tubuh

Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh/badan.

3) Faktor psikologis

a) Intelegensi

Intelegensi itu adalah kecakapan yang terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan kedalam situasi yang baru dengan cepat dan efektif, mengetahui/menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat.

b) Perhatian

Perhatian menurut Gazali adalah kekatiapan jiwa yang dipertinggi, jiwa itu semata-mata bertuju kepada suatu obyek (benda/hal) atau sekumpulan objek.

c) Minat

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan.

d) Bakat

Bakat atau *aptitude* menurut Hilgard adalah: *the capacity to learn*” dengan perkataan lain bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan itu baru akan terealisasi menjadi kecakapan yang nyata sesudah belajara atau berlatih.

e) Motif

Motif erat sekali hubungannya dengan tujuan yang akan dicapai.

f) Kematangan

Kematangan adalah suatu tingkat/pase, dalam pertumbuhan seseorang di mana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melakukan kecakapan baru.

g) Kesiapan

Kesiapan atau *readiness* menurut Jamies Drever adalah: *Preparedness to respond or react*. Kesiapan adalah kesedian untuk memberi response atau bereaksi.

4) Faktor kelelahan

Kelelahan dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu: kelelahan jasmani dan kelelahan rohani.

a) Kelelahan jasmani terlihat dengan lemah lunglainya tubuh dan timbul kecenderungan untuk membaringkan tubuh. Kelelahan jasmani terjadi karena terjaadi kekacauan substansi sisa pembakaran dalam tubuh, sehingga darah tidak/kurang lancar pada bagian-bagian tertentu.

b) Kelelaha rohani dpat dilihat dengan adanya kelsuan dan keboasan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang.

5) Faktor-faktor ekstern

Faktor ekstern yang berpengaruh terhadap belajar, dapat di kelompokkan menjadi tiga faktor, yaitu: faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat.

a) Faktor keluar

Siswa yang belajar akan mnerima pengaruh dari keluarga berupa: cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah tangga dan keadaan ekonomi keluarga.

b) Faktor sekolah

Faktor sekolah yang mempengaruhi sekolah ini mencakup metode belajar, kurikulum, relasi guru denga siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, pelajaran dan waktu sekolah, standar pelajaran, keadaan gedung, metode belajar tugas rumah.

c) Faktor masyarakat

Masyarakat merupakan faktor ekstern yang juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Pengaruh itu terjadi karena keberadaannya siswa dalam masyarakat. Pada uraian berikut ini penulis membahas tentang kegiatan siswa dalam mssyarakat, dibahas tentang kegiatan siswa dalam belajar, mass media, teman bergaul dan bentuk kehidupan masyarakat, yang semuanya mempengaruhi belajar.

c. Prinsip-prinsip belajar

Prinsip-prinsip belajar dalam buku Slameto (2015:27), sebagai berikut:

1. Berdasarkan prasyarat yang di perlukan untuk belajar.

a) Dalam belajar setiap siswa harus mengusahakan partisipasi aktif, meningkatkan minat dan membimbing untuk mencapai tujuan instruksional.

- b) Belajar harus dapat menimbulkan *reicfronment* dan motivasi yang kuat siswa untuk mencapai tujuan instruksional.
 - c) Belajar perlu lingkungan yaang menantang dimana anak mengembangkan kemampuannya bereksplorasi dan belajar dengan efektip.
 - d) Belajar perlu ada interaksi siswa dengan lingkungannya.
2. Sesuai hakikat belajar
- a) Belajar itu proses kontinyu, maka harus tahap demi tahap menurut perkembangannya:
 - b) Belajar adalh proses organisasi, adaptasi, ekdplorasi dan diskopori.
 - c) Belajar adalah proses kontinguitas (hubungan antara pengertian yang satu dengan pengertian yang lain) sehingga mendpatkan pengertian yang diharapkan. Istimulus yang diberikan menimbulkan response yang di harapkan.
3. Sesuai materi/bahan yang harus dipelajari.
- a) Belajar bersifat keseluruhan dan materi itu harus memiliki struktur, penyajian yang sederhana, sehingga siswa mudah menangkap pengertiannya.
 - b) Belajar harus dapat mengembangkan kemampuan tertentu sesuai dengan tujuan instruksional yang harus di capainya.
4. Syarat keberhasilan belajar.
- a) Belajar memerlukan sarana yang cukup, sehingga siswa dapat bbelajar dengan tenang.
 - b) Repetisi, dalam proses belajar perlu ulangan berkali-kali agar pngertian/keterampilan/sikap itu mendalam pada siswa.

d. Ciri-ciri Belajar

Mengenai ciri-ciri belajar, Udin Winataputra berpendapat (2009 : 9): Belajar tidak hanya berkenaan dengan jumlah pengetahuan tetapi juga meliputi seluruh kemampuan individu.

8. Penjas

1. Hakikat pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan yang holistik dalam kuaalitas individu, baik dalam fisik, mental serta emosional.

a. Pengertian Penjas

Nixso and Cozens (1963:51) Mengemukakan bahwa pendidikan jasmani didefinisikan sebagai fase dari seluruh proses pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas dan respons otot yang giat dan berkaitan dengan perubahan yang dihasilkan individu dari respons tersebut

Jesse Feiring Williams (19999;dalam freeman,2001) Pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

b. Fungsi pendidikan jasmani.

Fungsi pendidikan jasmani diataranya:

1) Aspek organik

- a) Pendidikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landsan untuk pengembangan keterampilan

- b) Meningkatkan kekuatan yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
 - c) Meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.
 - d) meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama.
 - e) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu; rentang gerak dalam persediaan yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.
- c. Aspek neuromuskuler
- 1) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
 - 2) Meningkatkan keterampilan lokomotor, seperti; berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/mencongklang, bergulir dan menarik.
 - 3) Mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti; mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membungkuk.
 - 4) Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti; memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli.
- 5) Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincuhan.
 - 6) Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti; sepak bola, soft ball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, tennis, beladiri dan lain sebagainya.
 - 7) Mengembangkan keterampilan reaksi, seperti; menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.
- d. Aspek perseptual
- 1) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.
 - 2) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali obyek yang berada di: depan, belakang, bawah, sebelah kanan atau sebelah kiri dari dirinya.
 - 3) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu; kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki.
 - 4) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu; kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.
 - 5) Mengembangkan dominasi (dominancy), yaitu; konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki

- kanan/kiri dalam melempar atau menendang.
- 6) Mengembangkan lateralitas (laterality), yaitu; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuhnya sendiri.
 - 7) Mengembangkan image tubuh (body image), yaitu; kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.
- e. Aspek kognitif
- 1) Mengembangkan kemampuan mengali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan.
 - 2) Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan dan etika.
 - 3) Mengembangkan kemampuan pengetahuan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi.
 - 4) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungan dengan aktivitas jasmani.
 - 5) Menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya.
 - 6) Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.
- f. Aspek sosial

- 1) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada.
 - 2) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.
 - 3) Belajar berkomunikasi dengan orang lain.
 - 4) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.
 - 5) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
 - 6) Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima masyarakat
 - 7) Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif.
 - 8) Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.
- g. Aspek emosional
- 1) Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani.
 - 2) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton.
 - 3) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat.
 - 4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.
 - 5) Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

B. Kerangka Berpikir

Status gizi menjadi komponen utama dalam kebugaran jasmani. Status gizi merupakan salah satu unsur untuk efektifitas kerja maupun belajar. Betapa pentingnya status gizi bagi siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo Kabupaten Polman,

untuk dapat mengikuti proses pembelajaran dengan optimal, sehingga perlu dibina karena siswa yang ada di jenjang SMP merupakan masa pertumbuhan. Status gizi diperoleh dari beberapa makanan yang mengandung gizi yang baik sehingga dapat meningkatkan hasil belajar dengan baik.

C. Hipotesis Penelitian

Dari uraian materi diatas dan kerangka berpikir maka dapat diajukan hipotesis bahwa status gizi berpengaruh terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo Kabupaten Polman.

1. Status gizi siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo berkategori baik
2. Hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo berkategori baik.
3. Ada hubungan status gizi terhadap hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo.

1. Uji Hipotesis

Dalam pengujian hipotesis ini digunakan teknik analisis korelasi “ product moment” dengan maksud untuk mengetahui tingkat signifikansi antara variabel ketersediaan sarana dan prasarana dengan hasil belajar penjas, Suharsimi Arikunto dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY(X)(Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}} \dots\dots\dots (9)$$

Keterangan:

X = Skor butir item dari variabel

Y = Skor toral butir item

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor butir item dari variabel

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor total butir item

$\sum XY$ = Jumlah hasil kali skor butir dengan skor total butir item

n = Jumlah sampel

langkah-langkah pengujian korelasi

- a. Menghitung

- b. Melihat tabel tingkat korelasi untuk menentukan tingkat hubungan
- c. Untuk menguji signifikan dilakukan dengan uji t korelas

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya merupakan ilmu tentang metode atau yang digunakan untuk mencapai tujuan penelitian. Metode ini diartikan sebagai asas-asas dasar, arti penyelidikan yang sering kali melibatkan masalah-masalah tentang logika penggolongan atau asumsi dasar.

Pada uraian metode penelitian ini, akan dikemukakan tentang hal-hal yang menyangkut: variabel dan desain penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian

Menurut Sugiyono (2016:2) mengemukakan bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Adapun variabel dalam penelitian ini adalah status gizi siswa yang selanjutnya disebut sebagai variabel X dan hasil belajar penjas siswa, selanjutnya disebut sebagai variabel Y.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan survei yaitu jenis penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan obyek yang biasanya cukup banyak dalam jangka waktu tertentu (Soekidjo 1993 : 137).

Deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan subyektif (Soekidjo 1993 : 135).

B. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel bertujuan untuk menjelaskan makna variabel yang sedang diteliti. Rahmat Hermawan (2012: 107) memberikan pengertian tentang definisi

operasional adalah unsur penelitian yang memberikan bagaimana cara mengukur suatu variabel, dengan kata lain definisi operasional adalah semacam petunjuk pelaksanaan bagaimana cara mengukur suatu variabel. Definisi operasional adalah suatu informasi ilmiah yang sangat membantu penelitian lain yang ingin menggunakan variabel yang sama. Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa definisi operasional adalah hal yang harus dapat diukur dan spesifik serta dapat dipahami oleh orang lain, adapun definisi operasional variabel penelitian ini sebagai berikut:

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016 :61) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/ subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan sebagai obyek penelitian adalah siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo Kabupaten Polman.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016 :62) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari popuasi itu.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah adalah sampling purposive dimana teknik pengambilan sampel berdsarkan pertimbangan. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo sebanyak 30 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dimaksud untuk memperoleh data yang relevan, akurat, dan reliable, metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Tes pengukuran status gizi

Teknik pengumpulan data dari hasil pengukuran status gizi siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo Kabupaten Polman diperoleh dari hasil tes pengukuran status gizi yang dilakukn oleh peneliti di sekolah.

2. Penilaian Hasil Belajar Penjas

Penilaian Pendidikan Jasmani meliputi tiga kompetensicara terpisah, yaitu kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Penilaian pada kompetensi sikap menggunakan skala yaitu Sangat Baik, Baik, Cukup, dan Kurang. Sedangkan untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan menggunakan skala 1 - 4 atau (kelipatan 0.33) yang di komversikan kedalam predikat A s/d D.

3. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa tes pengukuran untuk memperoleh data tentang status gizi, dan hasil belajar diperoleh data nilai dari lapor siswa yang menjadi sampel dalam penelitian serta bantuan dari guru olahraga yang ada di SMP Negeri 1 Wonomulyo Kabupaten Polman.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adakah analisis deskriptif . untuk mendeskripsikan data untuk variabel bebas dan variabel terukat dan analisis infrensial digunakan korelasi/regresi sederhana untuk menganalisa hubungan variabel bebas dan variabel terikat.

BAB IV

PENYAJIAN HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo Kabupaten Polman. Pengukuran status gizi menggunakan tes pengukuran tinggi badan dan tes pengukuran berat badan. Sedangkan hasil belajar penjas menggunakan nnilai harian.

a) Hasil Tes Pengukuran Tinggi Badan Sama Pengukuran Berat Badan.

Pengukuran status gizi siswa SMP negeri 1 Wonomulyo dengan menggunakan tes pengukuran tinggi badan dan pengukuran berat badan diperoleh data sebagai berikut.

b) Hasil Belajar Penjas Siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo

Gambaran hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui rata-rata hasil belajar adalah baik. Lebih jelasnya berikut ini disajikan hasil belajar siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo **Hasil Analisis Deskriptif Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo.**

Analisis data deskriptif dimaksud untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskriptif data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut.

2. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara status gizi dan hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo. Sebelum menganalisis data dilakukan analisis data awal yaitu uji normalitas. Uji normalitas dan uji hipotesis akan diuraikan sebagai berikut.

a) Uji Normalitas data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal. Apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Untuk mengetahui data penelitian ini berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Berdasarkan tabel 1.2 di atas maka dapatlah diperoleh bahwa pengujian normalitas data sebagai berikut:

B. Pembahasan

Pada hakikatnya, kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari alat-alat tubuh untuk melakukan aktivitas dengan penuh kewaspadaan dan dengan hasil yang memuaskan tanpa adanya kelelahan yang berarti serta masih memiliki tenaga cadangan untuk aktivitas-aktivitas yang akan datang yang mungkin menyita perhatiannya. Status gizi yang baik adalah salah satu penunjang untuk terjaganya kesegaran jasmani seseorang dalam meningkatkan produktivitas kerja. Bagi kalangan pelajar, kesegaran jasmani menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan fisik sebelum menerima pelajaran di sekolah sehingga nantinya dengan kesegaran fisik yang baik, siswa dapat menerima pelajaran yang diberikan oleh sekolah dengan optimal.

Salah satu manfaat kesegaran jasmani (status gizi yang baik) bagi pelajar dan mahasiswa adalah untuk meningkatkan kemauan dan kemampuan dalam belajar. Dengan kesegaran jasmani yang baik, diharapkan siswa mempunyai konsentrasi yang tinggi untuk mendapatkan pelajaran yang disampaikan oleh Bapak Ibu guru.

Kualitas kecerdasan intelektual individu dipandang sebagai faktor utama yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam meraih kesuksesan belajar. Namun keberhasilan belajar individu bukan hanya ditentukan oleh tingginya kecerdasan intelektual tetapi juga ditentukan oleh berbagai faktor. Faktor yang mempengaruhi belajar tersebut dibagi menjadi dua golongan, yaitu faktor internal dan eksternal.

Faktor internal atau kondisi internal ini mencakup kondisi fisik, seperti kesehatan organ tubuh, kondisi fisik, seperti kemampuan intelektual, emosional; dan kondisi sosial, seperti kemampuan bersosialisasi dengan

lingkungan. Sedangkan faktor eksternalnya antara lain seperti variasi dan tingkat kesulitan materi belajar (stimulus) yang dipelajari (direspon), tempat belajar, iklim, suasana lingkungan, dan budaya belajar masyarakat akan mempengaruhi kesiapan, proses, dan hasil belajar.

1. Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil tes pengukuran tinggi badan dan pengukuran berat badan (Pengukuran Status Gizi) adalah status gizi berkategori sangat kurus (0%) berkategori kurus sebanyak 6 siswa atau 20%, berkategori normal sebanyak 24 siswa atau 80%, berkategori gemuk (0%) dan berkategori sangat gemuk (0%) secara umum status gizi siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo adalah dominan berkategori normal.
2. Sedangkan data hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo dalam kategori Kurang (0%), Cukup (0%), Baik (100%) atau 30 siswa, dan Sangat Baik (0%). Secara umum hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo adalah dominan berkategori baik.
3. Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa data hubungan status gizi dengan hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo. Status gizi, diperoleh total nilai rata-rata (*mean*) 19.83, data minimal 17.01, dan data maksimal 23.88, dengan range 6.87, dan Standar Deviasi 1.66. Sedangkan Hasil belajar penjas, diperoleh total rata-rata (*mean*) 87.33, data minimal 82.00, data maksimal 90, dengan range 8.00, dan Standar Deviasi 2.67. Sedangkan hasil belajar penjas, diperoleh total rata-rata (*mean*) 87.33, data minimal 82.00, data maksimal 90, dengan range 8.00, dan Standar Deviasi 2.67.

Kemudian dari hasil analisis uji normalitas data dengan menggunakan uji kolmogorov smirnov menunjukkan hasil status gizi diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov 0.533, *Asymp. Sig* 0.939, ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data Status Gizi

mengikuti sabaran normal atau berdistribusi normal. Sedangkan Hasil belajar penjas diperoleh dari Kolmogorov-Smirnov 1.320, *Asymp. Sig* 0.061 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa Hasil Belajar Penjas mengikuti sabaran normal atau berdistribusi normal.

Dari tabel output diatas terlihat nilai sig. = 0,000 kurang dari 5% berarti H_0 ditolak dan H_a menerima. Jadi ada korelasi antara status gizi dan hasil belajar penjas.

Dari nilai sig 0,939, maka berdasarkan tabel interpretasi nilai koefisien korelasi terlihat bahwa hubungan status gizi terhadap hasil belajar penjas sangat tinggi.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Status gizi siswa yang baik mempunyai pengaruh penting terutama dalam mengikuti proses kegiatan belajar. Berdasarkan kesimpulan ini maka penting bagi siswa untuk senantiasa memperhatikan serta menjaga gizi yang baik. Hal ini bertujuan agar siswa mempunyai modal utama dalam untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami rasa lelah yang berarti, sehingga lebih bersemangat untuk meningkatkan prestasi belajarnya.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian data hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu:

1. Status gizi berkategori sangat kurus (0%) berkategori kurus sebanyak 6 siswa atau 20%, berkategori normal sebanyak 24 siswa atau 80%, berkategori gemuk (0%) dan berkategori sangat gemuk (0%) secara umum status gizi siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo adalah dominan berkategori normal.
2. Hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo dalam kategori Kurang (0%), Cukup (0%), Baik (100%) atau 30 siswa, dan Sangat Baik (0%). Secara umum hasil

belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo adalah dominan berkategori baik.

3. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara status gizi terhadap hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo.

B. Saran

Dalam kesempatan ini, peneliti memberikan saran yang bersifat membangun demi tercapainya status gizi dan hasil belajar penjas siswa.

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan selalu menjaga dan meningkatkan status gizi sebagai bekal utama dalam menjaga kesegaran jasmani agar dapat melakukan proses belajar. Karena dengan status gizi yang baik akan mampu meningkatkan dan memotivasi dalam menerima dan memahami pembelajaran dengan dengan baik. Salah satu upaya dengan menjaga dan meningkatkan dengan menjalankan pola hidup sehat. Untuk dapat menjalankan pola hidup sehat tersebut terdapat tiga aspek yaitu, (1) mengatur pola makan, (2) mengatur istirahat, dan (3) melakukan aktivitas olahraga.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua dapat diharapkan dapat memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh anaknya agar gizinya selalu terjaga. Karena dengan gizi yang baik akan menjaga kesehatan seseorang.

3. Bagi Guru

Perlu adanya pemantauan status gizi siswa melalui tes dan pengukuran yang mampu menciptakan kesadaran siswa untuk senantiasa menjaga pola hidup sehat sebagai bekal utama dalam melakukan proses belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Oktaria, Tri, Anggraeni. 2013 *“prestasi belajar penjas orkes, tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas iv dan v sd negeri 2 wirasana kecamatan purbalingga kabupaten purbalingga”*. Skripsi. Yogyakarta, FIK UNY.
- Ida, Mardalena. 2017, *“dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan”*. Yogyakarta, Pustaka Baru Pres.
- Sunita Almatsier, 2004. *“prinsip dasar ilmu gizi”*. Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- Slameto. 2015. *“Belajar dan factor-faktor yang mempengaruhi”*. Jakarta, PT Rineka Cipta.
- Komarudin. 2017. *Psikologo olahraga*. Bandung, PT Remaja Rosdakarya.
- Husdarta, 2015. *“manajemen pendidikan jasmani”*. Bandung, Alfabeta.
- Rahayu, Ega Trisna. 2016. *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani, implementasi pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Bandung, cv Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2016. *Metode penelitian kombinasi (mixed Methods)* Bandung. Cv Alfabeta
- Dr. Purwanto, M.Pd., 2016. *Evaluasi hasil belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Dr. Komarudin, M.Pd. 2016 *penilaian hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA
- Mardalena Ida, S.Kep. 2017. *Penilaian status gizi*. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.
- B Arif, 2012. *“Faktor yang mempengaruhi minat belajar”*. Jurnal
- G Joko, 2012. *“pentingnya minat”*. Jurnal
- Y Ratnasari, 2013. *“hakikat belajar”*. Jurnal